



WOJEWÓDZKI SPECJALISTYCZNY
SZPITAL DZIECIĘCY
IM. PROF. DR. STANISŁAWA POPOWSKIEGO
W OLSZTYNIE

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DIETY BEZGLUTENOWEJ (wg Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej i Instytutu Żywności i Żywienia)

1. Jedz regularne posiłki co 3-4h, około 5 posiłków dziennie.
2. Z diety wyeliminuj przetwory z pszenicy, żyta i pszenżyta i jęczmienia.
3. Wprowadź do jadłospisu wyroby z ryżu, kukurydzy, gryki, prosa, mąki sojowej, skrobi ziemniaczanej i tapioki.
4. Z jadłospisu wyeliminuj tradycyjne produkty zbożowe, tj. pieczywo, makarony, kasze, płatki, ponieważ mogą być zanieczyszczone glutenem, a także mąkę pszenną, żytnią i razową, ciasta, słodczyce, czy przetwory do których mogła być dodana mąka lub sam „gluten”, tj. produkty mleczarskie, wędliny, wyroby garmażeryjne, konserwy.
5. Owoce należy dokładnie myć przy użyciu szczoteczki, gdyż mogą być pokrywane cienką warstwą glutenu.
6. Pamiętaj, że „gluten” może być wykorzystywany do nastrzykiwania wędlin w celu lepszego wiązania wody oraz jako osłonka do serów żółtych.
7. „Gluten” znajduje się w kawie zbożowej oraz w przyprawach.
8. Produkty oznaczone przekreślonym kłosem spełniają wymogi produktu bezglutenowego.

.....

data, pieczętka i podpis pielęgniarki